

ఆచరణాత్మకమైన రక్షణ కావాలి

వైద్యులు, వైద్య సిబ్బందికి ఆచరణాత్మకమైన రక్షణ కావాలి. చట్టాలు నుంచి తయారు చేసిన నియమ నిబంధనలు పేపర్‌పై మాత్రమే కాకుండా ఆచరణలో కనిపించాలి. అమలు చేసే దిశగా కృషి జరగాలి. ఆ కృషి నిరంతరం జరగడం ద్వారా కోల్‌కత్తాలో ట్రైనీ డాక్టర్ హత్యలాంటి ఘటనలు జరగకుండా చేయవచ్చు. హత్యను నిరసిస్తూ దేశం మొత్తం నినదించడం మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చింది.

– కరుణేంద్రకుమారి, వైద్యురాలు, అచ్యుతాపురం పీహెచ్‌సీ



ప్రత్యేక చట్టాలు రూపొందించాలి

వైద్య వృత్తి పవిత్రమైంది. అందుకే వైద్యో నారాయణోహరి అన్నారు. అటువంటి వైద్యులను, వైద్య సిబ్బందిని రక్షించడానికి ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక చట్టాలు రూపొందించి అమలు చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. కోల్‌కతా సంఘటన దేశం మొత్తాన్ని దిగ్భ్రాంతికి గురి చేసింది. ఇలాంటి సంఘటనలు మళ్లీ జరగకుండా ప్రభుత్వాలు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. ఆసుపత్రుల్లో సెక్యూరిటీ ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటే బాగుంటుంది.

– గిరిబాల, గైనకాలజిస్టు, శారదా నర్సింగ్ హోం, రామచంద్రపురం



క్లుప్తంగా

పోతురాజుకి చలివిడి, పానకం సమర్పణ



అంగరలో పోతురాజుకు చలివిడి, పానకాలను తీసుకెళ్తున్న భక్తులు

కపిలేశ్వరపురం: గుడ్డిగూడెం గ్రామంలోని పోతురాజుకు ఆదివారం చలివిడి పానకాలను భక్తులు సమర్పించారు. చలివిడి పానకాల్ల కావెళ్లతో గ్రామంలో ఊరేగించారు. స్వామిని దర్శించుకుని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.

పీఠంలో జడ్జి పూజలు



పీఠంలో పూజలు చేస్తున్న జడ్జి శివకుమార్ దంపతులు

రాయవరం: వెదురుపాక విజయదుర్గా పీఠాన్ని రాజమహేంద్రవరం ఫస్ట్ క్లాస్ అదనపు జిల్లా జడ్జి ఆర్.శివకుమార్, పద్మావతి దంపతులు ఆదివారం సందర్శించారు. పీఠంలో విజయ దుర్గా అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, అర్చనలు నిర్వహించారు. అనంతరం జడ్జి శివకుమార్ దంపతులు పీఠాధిపతి వాడ్రేవు వెంకటసుబ్రహ్మణ్యం(గాడ్) ఆశీస్సులు పొందారు. పీఠం ప్రతినిధులు గాదె భాస్కరనారాయణ, సత్యవెంకటకామేశ్వరి దంపతులు జడ్జి దంపతులను దుశ్శాలువా, జ్ఞాపికతో సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో పీఠం అడ్మినిస్ట్రేటర్ వీవీ బాపిరాజు, పీఠం ప్రతినిధులు గాదె కృష్ణ, అజ్జరపు హరిబాబు, వడ్డాది పెదబాబు, ఏఎస్ఐ కె.వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రజకులను ఎస్సీ జాబితాలో చేర్చాలి

కాజులూరు: రజకులను ఎస్సీ జాబితాలో చేర్చాలని జిల్లా రజక సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు కురవాడ కొండబాబు డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం మండలంలోని ఆర్యావటంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ రజక వృత్తికి ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం కరువవడంతో రజకులకు జీవనోపాధి లోపించిందని ఫలితంగా కొందరు ప్రత్యామ్నాయ వృత్తులకు మళ్లుతున్నారన్నారు. మరే ఇతర పనులు చేతకాని కొందరు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వృత్తిని కొనసాగించాల్సి వస్తుందన్నారు. సీఎం చంద్రబాబునాయుడు గతంలో తాము అధికారంలోకి వస్తే రజకులను ఎస్సీ జాబితాలో చేరుస్తానని మాట ఇచ్చి మోసం చేశారని ఈ సారైనా అది అమలు చేయాలన్నారు.

మహిళ అదృశ్యం



సత్యవతి (ఫైల్)

కపిలేశ్వరపురం: గ్రామానికి చెందిన అంసూరి సత్యవతి(66) ఈనెల 16వ తేదీ నుంచి కనిపించడంలేదని కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ మేరకు ఆమె మనమడు అంసూరి శ్రీనివాస్ 18న అంగర పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా 19న పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ నెల 16న బయటకు వెళ్లిన సత్యవతి తిరిగి ఇంటికి రాలేదంటూ కుటుంబ సభ్యులు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

ఐదుగురి అరెస్టు



పోలీసులు అదుపులో ఉన్న నిందితులు

కపిలేశ్వరపురం: అద్దంకివారిలంక గ్రామ శివారులో ఆదివారం కోడిపందేల శిబిరంపై అంగర ఎస్సై అందె పరదేశి తన సిబ్బందితో దాడి చేశారు. పందేలు ఆడుతున్న ఐదుగురు వ్యక్తులను అరెస్టు చేశారు. వారి నుంచి రెండు కోళ్లు, రెండు మోటారుసైకిళ్లు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. రూ.8,020 నగదు స్వాధీనపర్చుకుని నిందితులపై కేసు నమోదు చేసినట్టు ఎస్సై తెలిపారు.

స్మరణతోనే భగవంతుని సేవ

అయినవిల్లి: నిత్యం స్మరణ చేయడం ద్వారా భగవంతున్ని చేరుకోవచ్చని, భగవంతుని సేవించడం ద్వారానే మానసిక శాంతి లభిస్తుందని, ఆయన సేవలో తరించడం వల్ల ఇహపరలోకాల్లో జన్మ చరితార్థం అవుతోందని నల్లచెరువు అంతర్జాతీయ శ్రీకృష్ణ మందిర్ నిర్వాహకుడు ప్రభూ సుందర శ్రీనివాసదాస్ అన్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ భగవంతున్ని తొమ్మిది రకాలుగా భక్తి చేయడం ద్వారా ఆయనను చేరుకోవచ్చన్నారు. శ్రవణం, కీర్తనం, స్మరణం, పాదసేవనం, అర్చనం, వందనం, దాస్యం, సఖ్యం, ఆత్మనివేదనం ద్వారా భక్తి చేయవచ్చన్నారు. పెద్ద ఎత్తున భక్తులు ఈ పూజల్లో పాల్గొని ఈ సందర్భంగా శ్రీకృష్ణుని నామస్మరణ చేశారు. అన్నప్రసాదాన్ని భక్తులు తదితరులు స్వీకరించారు.

డ్రెయిన్లలో పూడికతో ఇబ్బందులు

- చిన్నపాటి వర్షానికే మునుగుతున్న పొలాలు
- రైతులకు అపార నష్టం
- శివారు భూముల్లో సాగుకు తిప్పలు



మొగలిపాలెం వద్ద తూటుకాడ, గుర్రపుడెక్కతో పూడుకుపోయిన కూరాడ డ్రెయిన్

కాజులూరు: నియోజకవర్గంలో వరి పొలాలు నాట్ల దశ పూర్తి చేసుకుని పంట దుబ్బు కట్టే దశలో ఉన్నాయి. చెదురుమదురు వర్షాలు కురుస్తుండటం, వాతావరణం అనుకూలంగా ఉండటంతో ప్రస్తుతం తొలకరి సాగు ఆశాజనకంగా ముందుకు సాగుతుంది. అయితే డెల్టాలోని డ్రెయిన్లలో తూడు, గుర్రపుడెక్కతో పూడిక పెరిగిపోవడంతో నియోజకవర్గ గ్రామాల్లో రైతులు తీవ్ర ఆందోళనలకు గురవుతున్నారు. పూడుకుపోయిన డ్రెయిన్ల కారణంగా అధిక వర్షాలు కురిస్తే పొలాలు నీటమునిగి పంట నష్టం చవిచూడాల్సి వస్తుందని రైతులు ఆందోళనలు చెందుతున్నారు. నియోజకవర్గ గ్రామాల్లోని వరి పొలాలు తూర్పు డెల్టా కాలువ శివారు భూముల్లో ఉన్నాయి. దీంతో ఎగువ ప్రాంతం నుంచి ప్రవహించే ప్రధాన డ్రెయిన్లన్నీ నియోజకవర్గ గ్రామాల మీదుగా ప్రవహిస్తూ మడఅడవుల మీదుగా సముద్రంలో కలుస్తాయి. నియోజకవర్గంలోని టేకి, తుల్యభాగ, కూరాడ, అంద్రంగి తదితర ప్రధాన డ్రైన్లతో పాటు తేనెలగొంది, శీల డ్రెయిన్, రాజు డ్రెయిన్, టి.మామిడాడ, వజ్రకాలువ, దుగ్గుదుర్రు తదితర 8 మీడియం, 78 మైనర్ డ్రెయిన్‌లు ఉన్నాయి. వీటిలో అధికశాతం డ్రెయిన్లు పూడిక పెరిగిపోయి ఉన్నాయి. రామచంద్రపురం నియోజకవర్గంలోని కాజులూరు, కె.గంగవరం, రామచంద్రపురం మండల గ్రామాల్లో 57 వేల ఎకరాల సాగుభూమి ఉండగా 60 శాతం పైబడి సాగుభూమి ఈ డ్రెయిన్ల వెంబడి ఉంది. తుపాన్ల సమయంలో స్థానికంగా కురిసే వర్షానికి తోడు ఎగువ నుంచి వచ్చి చేరే వరదనీరు ఇక్కడ పొలాలను ముంచెత్తుతుంది. డ్రెయిన్లు పూడుకుపోయిన కారణంగా పొలాల్లో చేరిన వర్షపునీరు రోజుల తరబడి ఉండిపోవటంతో పంట నీట మునిగి కుళ్లిపోతుంది. గత నెలలో జిల్లాలో భారీ వర్షాలు కురిశాయి. ఆ సమయంలో కొందరు రైతులు పొలాల్లో నాట్లు వేసుకుని ఉండగా కొందరు రైతులు నారుమడులు చల్లుకున్నారు. పూడుకుపోయిన డ్రెయిన్ల కారణంగా పొలాల్లో రోజుల తరబడి నీరు నిలిచిపోయి మొలక దశలో ఉన్న వరి మొక్క చనిపోయింది. దీంతో బాధిత రైతులు రెండోసారి నారు చల్లుకుని నాట్లు వేసుకున్నారు. అయితే నారు దశలోనే నష్టం వాటిల్లడంతో తక్కువ పెట్టుబడి నష్టంతో మరలా సాగు చేపట్టామని పంట ఆరోగ్యంగా పెరుగుతున్న ఈ తరుణంలో మరోమారు ముంపునకు గురైతే నష్టతీవ్రత భరించలేమని రైతులు వాపోతున్నారు. కనీసం ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు స్పందించి యుద్ధప్రాతిపదికన నియోజకవర్గ గ్రామాల్లోని డ్రెయిన్లను శుభ్రం చేయించి పూడిక తొలగించాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

పంటపొలాలు మునిగిపోతున్నాయి



పూడికపోయిన డ్రెయిన్ల కారణంగానే గ్రామాల్లోని మా పంటపొలాలు ఏటా మునిగిపోతున్నాయి. స్థానికంగా కురిసే వర్షానికి తోడు ఎగువ నుంచి డ్రెయిన్ల ద్వారా వరద నీరు వచ్చి ఇక్కడ పొలాల్లో నిలిచిపోయి పంట కుళ్లిపోతుంది.

– పెదిరెడ్డి వెంకటరమణ, రైతు, అయితపూడి

డ్రెయిన్లు, పంటకాలువలు తవ్వించాలి



పొలాలు ముంపుబారిన పడిన ప్రతిసారి అధికారులు వచ్చి పూడికలపై మందుచల్లించి వెళుతున్నారు. ఆపై మందు ప్రభావానికి చనిపోయిన తూడు, గుర్రపుడెక్క కాలువల్లో మేటవేసి నీటి ప్రవాహానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నాయి. నష్టం జరగకముందే అధికారులు డ్రైన్ల తవ్వకం జరిపించాలి.

– నల్లమిల్లి చంద్రారెడ్డి, రైతు, బందనపూడి

గ్రామాల్లోనే ఉపాధి అవకాశాలు

మలికిపురం: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అనేక ఉపాధి అవకాశాలు ఉన్నాయని వాటిని అందిపుచ్చుకుని ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు సాగాలని రాజోలు ఎమ్మెల్యే దేవ వరప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. ప్రధాని నరేంద్రమోదీ దేశ వ్యాప్తంగా ఆదివారం ప్రారంభించిన 100 రోజుల లక్ పతి దీదీల తయారీ కార్యక్రమంలో మండలంలోని లక్కవరంలో నియోజకవర్గ స్థాయిలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే దేవ ప్రారంభించారు. వెబ్ ద్వారా నిర్వహించిన ప్రచారాన్ని ఆయన మహిళలతో కలసి వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ బ్యాంకుల ద్వారా విరివిగా రుణాలిచ్చేందుకు ప్రభుత్వం తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తుందని లబ్ధిదారులు అనుకూలమైన యూనిట్లను, వ్యాపారాలని ఏర్పాటు చేసుకుని లబ్ధి పొందాలని సూచించారు. ఎక్కడో దూర ప్రాంతాలకు ఉపాధి కోసం వెళ్లకుండా ఉన్న చోటే మన చుట్టూ అనేక అవకాశాలు ఉన్నాయని అన్నారు. ప్రధానంగా నియోజకవర్గంలో లేస్ భవనాలు నిరుపయోగంగా ఉన్నట్లు గుర్తించామని వాటి ద్వారా ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలిస్తామన్నారు. ప్రధానంగా లేస్ ఉత్పత్తుల విక్రయాలని, మెటీరియల్‌ను ప్రభుత్వం అందిస్తే మహిళలకు ప్రయోజనంగా ఉంటుందని సభలో పలువురు మహిళలు ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. నియోజక వర్గంలోని మూడు మండలాలకు చెందిన మహిళా సంఘాలకు బ్యాంకుల ద్వారా మంజూరైన సుమారు రూ.15 కోట్ల రుణాల చెక్కులను ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా అందించారు. సమావేశంలో ఎంపీపీ మేడిచర్ల వెంకట సత్యవాణి, వైస్ ఎంపీపీ సుందర శ్రీనివాసరావు, జెడ్పీటీసీ మాజీ సభ్యురాలు మంగెన భూదేవి, సర్పంచ్ కోట పుష్ప కుమారి, ఏపీఎంలు వరాలు బాబు, అజయ్, ఇన్‌చార్జి ఏపీఎంలు విజయ్, నాగమణి మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.



మలికిపురంలో మహిళా సంఘాలకు నమూనా చెక్కు అందిస్తున్న ఎమ్మెల్యే దేవ వరప్రసాద్



మామిడికుదురులో చెక్కు అందజేస్తున్న ఎంపీడీఓ వెంకటేశ్వరరావు



అంబాజీపేటలో డ్వాక్రా మహిళలకు చెక్కు అందిస్తున్న ఎంపీపీ వెంకటేశ్వరరావు, జెడ్పీటీసీ వరలక్ష్మి

లక్షాధికారులను చేయడమే లఖ్‌పతి దీదీ లక్ష్యం

మామిడికుదురు: పేదలను లక్షాధికారులను చేయడమే పీఎం లఖ్‌పతి దీదీ కార్యక్రమం లక్ష్యమని ఎంపీడీఓ కె.వెంకటేశ్వరరావు, డీఆర్‌డీఏ ఏపీఎం డి.అజయ్ పేర్కొన్నారు. మామిడికుదురు మండల మహిళా సమాఖ్య కార్యాలయంలో ఆదివారం 15 ఎస్‌హెచ్‌జీ మహిళా సంఘాల సభ్యులకు వివిధ రుణాల రూపేణా రూ.1.50 కోట్ల చెక్కును పంపిణీ చేశారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పీఎం లఖ్‌పతి దీదీ కార్యక్రమం లైవ్ ప్రసారాన్ని మహిళా సమాఖ్య కార్యాలయంలో వీక్షించే విధంగా ఏర్పాటు చేశారు. దీనిలో భాగంగా జరిగిన సమావేశంలో బీజేపీ నేతలు పాలూరి సత్యానందం, మెండా ఆదినారాయణ మాట్లాడుతూ పీఎం మోదీ ప్రారంభించిన ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకుని ఆర్థిక పరిపుష్టి సాధించాలన్నారు. సమావేశంలో పలు గ్రామాలకు చెందిన ఎస్‌హెచ్‌జీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి మహిళా లక్షాధికారి కావాలి

అంబాజీపేట: ప్రతి మహిళా ఆర్థిక స్వావలంబన కలిగి లక్షాధికారి దిశగా అడుగులు వేసి అభివృద్ధి చెందాలని ఎంపీపీ దొమ్మేటి వెంకటేశ్వరరావు, జెడ్పీటీసీ బూడిద వరలక్ష్మి అన్నారు. మహారాష్ట్రలోని జల్‌గావ్‌లో పీఎం మోదీ జరుగుతున్న లఖ్‌పతి దీదీ కార్యక్రమాన్ని అంబాజీపేట డ్వాక్రా కార్యాలయం వద్ద ఏపీఎం జి.గంగాధర్ అధ్యక్షతన ఆదివారం టీవీ ద్వారా వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీలు మాట్లాడుతూ డ్వాక్రా సంఘాల నుంచి రుణాలు తీసుకున్న ప్రతి మహిళ ఏదో రూపంలో ఆర్థికంగా బలోపేతం చెందాలన్నారు. అనంతరం డ్వాక్రా నుండి మంజూరైన రుణాల చెక్కును డ్వాక్రా సంఘాల మహిళలు అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీటీసీ పబ్బినీడి రాంబాబు, దాసరి వీరవెంకట సత్యనారాయణ, యానిమేటర్లు, డ్వాక్రా సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

అయినవిల్లిలో..

అయినవిల్లి: స్వయం సహాయక సంఘాల్లో ఉన్న మహిళలను ఆర్థికంగా నైపుణ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దటానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కృషి చేస్తున్నాయని ఎంపీడీఓ తాడి శ్రీవెంకటాచార్య అన్నారు. ఆదివారం తొత్తరమూడి మహిళా సమాఖ్య భవనంలో లాఖ్‌పతి దీదీ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎంపీడీఓ హాజరయ్యారు. తొత్తరమూడి గ్రామ సర్పంచ్ వార జయసావిత్రి అధ్యక్షతన ఈ సమావేశం వహించారు. టీవీలో కార్యక్రమాన్ని వీక్షించారు. అనంతరం ఆగస్టులో మహిళా సంఘాలకు వివిధ వాణిజ్య బ్యాంకుల నుంచి అందించిన రూ.3.71 కోట్ల చెక్కును మహిళలకు అందించారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఎం ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, వైస్ ఎంపీపీ బయ్యా చినబాబు, అయినవిల్లి సర్పంచ్ కాకర శ్రీనివాస్, బీజేపీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త సీహెచ్ వెంకటేశ్వరరావు, ఎంపీటీసీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాకాహారమే ఆరోగ్యానికి రక్ష

- కూరగాయలతో ఆరోగ్యసిరి
- ప్రస్తుత వ్యాధుల కాలంలో ఆరోగ్య నియమాలు తప్పనిసరి
- తాజా పండ్లు, ఆకుకూరల వినియోగంతో రోగ నిరోధక శక్తి
- వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రత ఎంతో ముఖ్యం



కూరగాయలు

కొత్తపేట: ప్రస్తుతం ఎక్కడికక్కడ సీజనల్ వ్యాధులు విజృంభిస్తున్నాయి. సాధారణ జ్వరాలతో పాటు టైఫాయిడ్, మలేరియా, అక్కడక్కడా డెంగీ జ్వరాలతో జనం బాధపడుతున్నారు. గ్రామాల్లో ఆర్ఎంపీలు, పీఎంపీలకు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులకు జ్వరపీడితుల తాకిడి ఎక్కువైంది. దీనికి వర్షాకాలంతో పాటు వాతావరణం అననుకూలత ఒక కారణమైతే వ్యక్తిగత, పరిసరాల శుభ్రత పాటించకపోవడం, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండడం వల్లే వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారని వైద్యులు అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆరోగ్య నియమాలు పాటించడం ఎంతో ముఖ్యం. వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో మంచి ఆహారం, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మేలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

నీరు, పాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

పరిశుభ్రమైన నీటినే తాగాలి. సరిపడా నీరు తాగితే 50 శాతం రుగ్మతలు దూరమవుతాయి. ఎక్కువగా కాచి చల్లార్చిన నీటినే తీసుకోవాలి. నీటితో పాటు పాలు కూడా చాలా అవసరం. రోజుకు 250 మిల్లీలీటర్ల పాలు తాగాలి. కాఫీ, టీ అలవాటు ఉన్నవారు రోజుకు ఒకటి, రెండు సార్లు కంటే ఎక్కువ తీసుకోరాదు. ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, బాదం పప్పు వంటివి ఏదో ఒకటి ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఏదో ఒక ఆకుకూర 100 గ్రాములు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జామ, నిమ్మ, ఉసిరి ఏదో ఒక దానిని తప్పకుండా తీసుకోవాలి. రోజువారీ ఆహారంలో తాజా కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. కూరగాయలు, పండ్లలో ఉండే సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు, ఫైబర్ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పసుపు, నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లు కొన్నిరకాల దీర్ఘకాలిక జబ్బులను నిరోధిస్తాయి. తాజాగా ఉండే తాజా కూరగాయలు, పండ్లను జ్యూస్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. మాంసాహారులైతే రోజూ ఉడికించిన గుడ్డు, వారంలో ఒకసారి చికెన్, మటన్, రొయ్యలు వంటివి స్వల్పంగా తినాలి. ప్రస్తుత వ్యాధుల సీజన్‌లో వాటికి, ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండటమే మంచిది. నిల్వ చేసిన ఆహారం, తీపి పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. బయట దొరికే రెడీమేడ్ ఆహారం, కూల్‌డ్రింక్స్, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం ఉత్తమం. భోజనానికి ముందు, తర్వాత తప్పనిసరిగా సబ్బుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి.

రోజువారీ ఆహారం ఇలా..

ఉదయం రెండు ఇడ్లీలు లేదా 60 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు లేదా 25 గ్రాముల పప్పులు, 150 మిల్లీ లీటర్ల పాలు తీసుకోవచ్చు. ఉదయం 11 గంటల సమయంలో ఏదో ఒక పండు, నిమ్మరసం లేదా జామకాయను తీసుకోవాలి. ఇవి అందుబాటులో లేకుంటే ఒక గ్లాసు పాలైనా తాగాలి. మధ్యాహ్నం భోజనంలో 75 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, పెరుగు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సాయంత్రం 5 గంటలకు 50 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలతో చిరుతిండి, ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవాలి. రాత్రి భోజనంలో రెండు కప్పుల అన్నం లేదా రెండు చపాతీలు లేదా పుల్కాలు తీసుకోవాలి.

జలుబు నివారణకు..

ప్రస్తుతం వర్షాలు కురుస్తున్నందున తడిస్తే జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పులు రావచ్చు. జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని అవసరం మేరకు వేడి నీరు, పాలు, టీలో కలుపుకుని తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మంచి ఆహారంతో ఆరోగ్యం



ప్రస్తుత వాతావరణంలో గ్రామాల్లో అక్కడక్కడా సీజనల్ జ్వరాలతో బాధపడుతున్నారు. ఆరోగ్య నియమాలు పాటించాలని ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. ఆహారం బాగా ఉడికించి తినాలి. ప్రతిరోజు తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్లు కలిగిన వాటిని తీసుకోవాలి. అలా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పిల్లల్లో వాంతులు, విరేచనాలు, తట్టు, శ్వాసకోస సంబంధ వ్యాధులను నివారించేందుకు ఏ విటమిన్ బాగా పనిచేస్తుంది. తోటకూర, మెంతి కూర, పాలకూర, క్యారెట్, కెరోటిన్ ఉన్న మునగాకు, మామిడి, బొప్పాయి, గుమ్మడి వంటివి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి సరిపడా విటమిన్లు అందుతాయి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి దోహదపడతాయి.

– డాక్టర్ ఎం.వంశీ, సీహెచ్‌సీ, కొత్తపేట

రాయవరంలో నేడు కృష్ణాష్టమి వేడుకలు

రాయవరం: గ్రామంలోని వాసుదేవా యాదవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు యాదవ సంఘం నేతలు తెలిపారు. స్థానిక జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల ఎదురుగా ఉదయం తొమ్మిది గంటలకు పూజా కార్యక్రమం, మధ్యాహ్న సమయంలో ఊరేగింపు, సాయంత్రం సమయంలో ఉట్టికొట్టే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

పట్టాభిరామ స్వామికి శాంతి కల్యాణం

పి.గన్నవరం: స్థానిక అక్విడెక్ట్ వద్ద పట్టాభిరామ స్వామి ఆలయానికి ఇటీవల మరమ్మతులు చేసిన నేపథ్యంలో ఆదివారం స్వామికి శాంతి కల్యాణం నిర్వహించారు. ఆలయ ధర్మకర్తలు పేరిచర్ల భీమరాజు, సత్యవాణి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో అర్చక స్వామి వాడపల్లి రాంబాబు నేతృత్వంలో సంప్రోక్షణ, హోమ పూర్ణాహుతి, శాంతి కల్యాణం తదితర పూజలు జరిగాయి. పేరిచర్ల వారి కుటుంబాలకు చెందిన ఆడపడుచులు ఏటా సీతారాముల కల్యాణం నిర్వహించేందుకు రూ.2 లక్షలతో కొనుగోలు చేసిన పంచలోహ విగ్రహాలను ఆలయానికి అందజేశారు. కార్యక్రమాల్లో అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా ముత్యాలమ్మ జలకం

అంబాజీపేట: నందంపూడిలో వేంచేసిన ముత్యాలమ్మ అమ్మవారి జాతరలో భాగంగా ఆదివారం అమ్మవారి జలకాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారి పూజా ఘటాలను పురవీధుల్లో ఊరేగించారు. అమ్మవారి పూజాఘటాలకు గ్రామ ఆడపడుచులు ముడుపులు మొక్కులు, చలివిడి పానకాలు చెల్లించుకున్నారు. అమ్మవారి ఆలయం వద్ద మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. శనివారం రాత్రి అమ్మవారి జాతరను జరిపారు.

ఘనంగా హరినామ సంకీర్తన ఏకాహం

పి.గన్నవరం: శ్రీకృష్ణాష్టమి మహోత్సవాల సందర్భంగా స్థానిక గరుడేశ్వరస్వామి ఆలయం వద్ద ఆదివారం గరుడవేగ టీమ్, రామసేతు భక్త బృందం ఆధ్వర్యంలో వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన భక్త బృందాలు అఖండ హరినామ సంకీర్తన ఏకాహం ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం నగర సంకీర్తన జరిగింది. ఒడిశా, బొబ్బిలి, విశాఖపట్నం తదితర ప్రాంతాలకు చెందిన శ్రీకృష్ణ భక్తులు హరినామ సంకీర్తనలో పాల్గొన్నారు. సోమవారం ఉదయం నుంచి స్థానిక పట్టాభి రామాలయం వద్ద కృష్ణాష్టమి మహోత్సవ వేడుకలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాటు చేసినట్టు భక్త బృంద సభ్యులు తెలిపారు.

నేటి నుంచి ఆలయ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలు

కొత్తపేట: మండలంలోని వానపల్లిలో నూతనంగా నిర్మించిన కల్యాణ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి ఆలయ ప్రారంభోత్సవం, విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవ కార్యక్రమాలు సోమవారం నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. వానపల్లి సంతమార్కెట్ సెంటర్‌లో శ్రీ, భూ సమేత కల్యాణ వేంకటేశ్వరస్వామి వారి ఆలయానికి గ్రామానికి చెందిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ మాజీ సలహాదారు నేమాని భాస్కరరామం, మాజీ ఎమ్మెల్యే చిర్ల జగ్గిరెడ్డి కృషి మేరకు టీటీడీ శ్రీవాణి ట్రస్ట్ నిధులు రూ.1.5 కోట్లు మంజూరయ్యాయి. అలాగే గ్రామ దేవత పళ్లాలమ్మ అమ్మవారి ఆలయం ముఖ మండపం, రాజగోపురం, శాలాహారం తదితర నిర్మాణాలకు సుమారు రూ.1.50 కోట్లు మంజూరు చేయించగా ముఖ మండపం, రాజగోపురం నిర్మాణాలు పూర్తి చేసి ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 14న చిర్ల జగ్గిరెడ్డి, భాస్కరరామం ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. వేంకటేశ్వరస్వామివారి ఆలయానికి సంబంధించి శ్రీ, భూ సమేత కల్యాణ వేంకటేశ్వరస్వామి విగ్రహాలు, గరుడ, ద్వారపాలక, నూతన ఆలయ, రాజగోపుర, ఆలయ శిఖర, జీవధ్వజ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవాలు సోమవారం ప్రారంభించి మూడు రోజుల పాటు నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ నెల 28 (బుధవారం) ఉదయం 8.11 గంటలకు దేవతా మూర్తుల విగ్రహాల ప్రతిష్ఠ వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు.

నిత్యాన్నదానానికి విరాళం

అయినవిల్లి: అయినవిల్లి విఘ్నేశ్వరస్వామి ఆలయంలో అమలు చేస్తున్న నిత్యాన్నదాన పథకానికి గంగవరానికి అల్లూరి వెంకట్రావు, లక్ష్మీజానకి దంపతులు ఆదివారం రూ.10,116 విరాళం అందజేశారు. ఈ సొమ్ము ఆలయ అర్చకులకు అందజేశారు. దాతను అర్చకులు వేదాశీర్వచనం పలికి, స్వామి శేషవస్త్రాలు, ప్రసాదం, చిత్రపటం అందజేశారు. దాతను పలువురు అభినందించారు.

ఒంటెలపై అమారీల ఊరేగింపు

మామిడికుదురు: ముస్లింల ఆరాధ్య దైవం హజరత్ ఇమామ్ హుస్సేన్, అతని పరివారం (అమరత్వం పొందిన 40వ రోజు) అర్బయీన్ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఆదివారం ఒంటెలపై అమారీలను ఊరేగించారు. దీనిలో భాగంగా స్థానిక ఇమామ్ రజా పంజా నుంచి నగరం మంజిలే కర్బలా వరకు అమారీలను ఊరేగించారు. మర్షియా ఆలపించారు. హజరత్ ఇమామ్ హుస్సేన్ కుటుంబ సభ్యులను బందీఖానా నుంచి విముక్తులను చేసిన ఘట్టాలను ముస్లింలు స్మరించుకున్నారు. మత ప్రబోధకుడు మహ్మద్ ఇబ్రహీమ్ మజ్లిస్ ఆలపించారు. మామిడికుదురులోని హజరత్ అబ్బాస్ పంజాలో మజ్లిస్ జరిగింది. దీంతో పాటు హజరత్ ఇమామ్ హుస్సేన్ పంజాలో కూడా మజ్లిస్ జరిగింది. ఈ పంజా నుంచి గుమ్మటాన్ని తీసి ఊరేగించారు. గురుహే తాజ్‌దారే పురాత్ భక్త బృందం ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాలు జరిగాయి.